

## IZEN-EMATEA ETA ZOZKETA

Udako Kanpainarako izen-ematea bi modutara egin daiteke: [www.zubikoakiroldegia.oñati.eus](http://www.zubikoakiroldegia.oñati.eus)-en eta kiroldegiko harreran.

•Izena emateko epea: **Martxoaren 21etik apirilaren 1era.**

•Zozketen emaitzak: **Apirilaren 4an.**

•Bajak: **Apirilaren 7tik 13ra bitartean.** Libre geratzen diren plazak betetzeko, itxaron-zerrendan daudenei deituko zaie eta alta berriak egin ahal izango dira.

ADI:

**Txanda bakoitzean gehienez 3 jardueratan eman daiteke izena, eta jarduera bakoitzerako gehienez 3 ordutegi aukera daitezke. Plazak banatzeko, jarduera guztietan zozketa egingo da.**

**Izen-ematea web bidez egitean, sistemak ez du mugatzen nahi adina jardueratan inskribatu ahal izatea.** Hiru jarduera baino gehiagotan izena ematen dutenek zerrendako lehenengo 3 jardueren zozketan bakarrik parte hartuko dute.

**Web bidez izena emateko ezinbestekoa da:**

•[www.zubikoakiroldegia.oñati.eus](http://www.zubikoakiroldegia.oñati.eus) webgunean erregistratuta egotea, abonatu gisa edo ez-abonatu gisa. Bi kasuetan, udako kanpainako informazioa eskuratzeko gako batzuk lortzen dira.

•Adin bakoitzerako dagoen eskaintzara bakarrik sartu ahalko zara. Beraz, garrantzitsua da inskribatu beharreko haurren jaioteguna behar bezala sartuta edukitzea kiroldegiko datu-basean. (Aldaketak Zubikoako kiroldegian)

Kontsultak/zalantzak/**datu zuzenketak:**

**Zubikoa kiroldegia 943716375**

**rlasagabaster@onati.eus**

Jardueren gaineko informazio osagarria eta jarduteko protokoloa atzeko orrialdean.

**GARRANTZITSUA.- Datu pertsonalen artean harremanetarako telefonoa eta helbide elektronikoa agertu behar dira.**

➤ Webgunean zure helbide elektronikoa edo telefono-zenbakia eguneratzeko: sartu ezkerreko menuan "nire datuak", "Datu pertsonalak". Zuen seme-alaba inskribatzeko ezkerreko menuan sartu familia-unitatean eta sakatu "aldatu" izena eman nahi duzun seme-alaba aukeratzeko.

## INSCRIPCIÓN Y SORTEO

Este año el sistema de inscripciones para la Uda Kanpaina también son on-line en: [www.zubikoakiroldegia.oñati.eus](http://www.zubikoakiroldegia.oñati.eus) y presencialmente en la recepción del polideportivo.

•**Del 21 de marzo al 1 de abril** se abre el plazo de inscripción.

•**El 4 de abril** se notificará el resultado de los sorteos.

•**Del 7 al 13 de abril** se tramitarán las bajas, se irá llamando a los que queden en lista de espera para completar las plazas libres restantes y se posibilitarán nuevas altas.

ATENCIÓN:

Como máximo se puede apuntar a 3 actividades por turno y para cada actividad se pueden elegir como máximo, 3 horarios diferentes. Se llevará a cabo un sorteo por actividad para repartir las plazas.

Vía web no se puede limitar el número de actividades en las que apuntarse. Quienes se apunten a más de 3 actividades sólo participarán en el sorteo de las 3 primeras actividades que aparezcan listadas.

Para inscribirse vía web es imprescindible:

•Estar registrado en la web [www.zubikoakiroldegia.oñati.eus](http://www.zubikoakiroldegia.oñati.eus) como abonado o como no abonado. En ambos casos se consiguen unas claves de acceso para poder acceder a la información de la campaña de verano.

•Solo se accede a la oferta que para cada edad está disponible y por tanto es importante tener la fecha de nacimiento de las niñas/os a inscribir correctamente metidos en la base de datos del polideportivo. (Los cambios en el polideportivo de Zubikoa)

Para consultas/dudas/**corrección de datos:**

**-Zubikoa kiroldegia 943716375**

**-rlasagabaster@onati.eus**

Información adicional y protocolo de actuación en la parte posterior.

**IMPORTANTE.- Entre tus datos personales deben aparecer un teléfono y correo electrónico de contacto.**

➤ Para actualizar tu correo electrónico o tu número de teléfono en la web: entra en el menú de la izquierda en "mis datos", "datos personales". Para inscribir a vuestra hija/o entra en el menú izquierdo en unidad familiar y pulsa "modificar" para seleccionar la hija/o que quieres inscribir.

## INFORMAZIO OSAGARRIA / INFORMACION ADICIONAL

### YOGA GAZTE

Gazteek arnasketa praktikatuko dute eta erlaxatzen ikasiko dute, egungo gizartean gero eta ohikoago diren estresari, egoera gatazkatsuei eta kontzentrazio ezari aurre egiteko. Yogak gaitasun fisikoa eta psikikoa garatzen lagunduko die.

Los jóvenes ejercitarán su respiración y aprenderán a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico.

### CROSS FIT GAZTE

Ariketa funtzionalen entrenamendu mota bat da, gazteentzat egokituia; era askotako indar-arietak eta prestaketa fisikoa, intentsitate handian eginda. Honen bidez, muskuluen indarra eta tonua garatu eta funtzionaltasuna areagotzen da bizitza errealeko egoera desberdinetan mugimenduak errepikatzeke.

Se trata de un tipo de entrenamiento de ejercicios funcionales, adaptados para los jóvenes. Ejercicios de fuerza y acondicionamiento físico variados y ejecutados a alta intensidad. Se pretende desarrollar la fuerza y el tono muscular e incrementar la funcionalidad de los músculos para repetir los movimientos en distintas situaciones de la vida real.

### PATINAJEA

**Parte-hartzaile bakoitzaren maila kontuan hartuz egin behar da izen-ematea:**

**-Hastapena:** Ez ditu inoiz patinak jantzi, gutxitan aritu da edo udako kanpaina bat bakarrik egin du.

**-Jarraipena:** Patinen gainean ibiltzen da, baina zailtasunak ditu frenatzerakoan.

**-Hobekuntza:** Patinen gainean erraztasunez aritzen da eta ez du frenatzeko zailtasunik.

\* Ez ekarri plastikozko gurpildun patinik. Lurrean labaintzeaz gain, ikasketa mugatzen dute.

PATINAJEA-HAURRAK	15:30-16:30	HH 5tik gora	Hastapena/iniciación
	16:30-17:30	HH 5tik gora	Jarraipena/seguimiento
	17:30-18:30	HH 5tik gora	Hobekuntza/ perfeccionamiento
	18:30-19:30	HH 4 + gurasoak	Hastapena/iniciación
Patin Hockeya		Hobekuntza/ perfeccionamiento	

Se recomienda realizar la inscripción teniendo en cuenta el nivel de cada participante.

**-Iniciación:** Nunca ha patinado, ha patinado pocas veces o hizo un turno en alguna de las campañas anteriores.

**-Continuación:** Sabe patinar pero tiene dificultades para frenar.

**-Perfeccionamiento:** Patina con soltura y no tiene problemas para frenar.

\*Evitar los patines con ruedas de plástico. Además de resbalar, limitan el aprendizaje.

### TENISA ETA MINITENISA

Gazteen mailaren arabera egingo dira taldeak. Bakoitzak bere erraketa eta arropa erosoak ekartzea gomendatzen da.

Se realizarán grupos internos en función del nivel de cada joven. Se recomienda que cada uno traiga su raqueta y ropa cómoda.

### MOUNTAIN BIKE-A

Bizikleta eta kaskoaz gain, parte-hartzaile guztiak ekarri beharko dute: ur-bidoia, ordezkoko kamera, eta zulatua izanez gero hura aldatzeko beharrezko diren tresnak.

Además de la bicicleta y el casco, todos los participantes deberán traer un botellín, una cámara de repuesto y los utensilios necesarios para su cambio en caso de pinchazo. El itinerario de las rutas se les repartirá el primer día.

### BASO ESKOLA

Natura eta naturguneak ikasteko leku bihurtzen dira, batez ere jolas librearen bidez. Haurren eta naturaren arteko elkarrekintzen bidez, haien garapen integrala bultzatzen da.

Convertir la naturaleza y los espacios naturales en lugares de aprendizaje, sobre todo, a través del juego libre, impulsando su desarrollo integral a través de las interacciones entre el niño y la naturaleza.

### ESKALADA

Katu-oinak ezinbestekoak dira. Son necesarios pies de gato.

Son necesarios pies de gato.

### COVID-19a dela-eta Udako ikastaroetako PROTOKOLOA / Protocolo de actuación para las actividades de la campaña de verano

Osasun-erakundeek gomendioak jarraituko dira. Se seguirá el protocolo según las recomendaciones de las instituciones sanitarias.